श्रीमतेरामानन्दाचार्यायनमः।। श्रीसीतारामाभ्यां नमः।। श्रीहनुमते नमः।। श्रीमत्सन्तसद्गुरुचरणकमलेभ्योनमः।।

श्रीसरस्वत्यै नमः

स्वामीयुगलानन्यशरणजीद्वाराविरचित

श्रीसीतारामनाम अभ्यास प्रकाश

श्री हरिशंकरदास वेदान्ती द्वारा विरचित

भावानुवाद

दोहा

श्रीसीतावल्लभ विशद रसद सुपद कलकंज। नमो निरंतर नेह युत जीवन प्रद मुद मंज।।1।।
श्री समीरसुत संत सब सरजू अवध महेश। चरन बंदि प्रभु प्राप्ति पथ वरनो रहस विसेश।।2।।
सीतानाथ समारम्भां रामानन्दार्यमध्यमाम्। अस्मदाचार्य पर्यन्तां वन्दे गुरु परम्पराम्।।1।।
सीतापति हैं आदि में मध्य में रामानन्द। दास नरायण सूर्य तक वन्दो सब गुरुवृन्द।।2।।
रामरतन संसार में सद्गुरु दियो लखाय। इतपै इत उत जो तकैं मन्दभाग्य कहलाय।।3।।
गीता में भगवान ने श्रेष्ठ कह्यो जप यज्ञ। तेहि मधि रघुवर नाम है यह हिय विच धरैं विज्ञ।।4।।
सियपियपदपंकजनको निज हिय में पधराय। हरिशंकर इस ग्रन्थ को भाषा रचैं बनाय।।5।।
राम (नाम) रसिक गजनाथ को प्रणवौं बारं बार। वार्तिक की भाषा करौं करिये मेरो सम्हार।।6।।
(श्रीं) युगलानन्यशरण शरण गहौं वर मांगहुं एहु। भव्यभाव निज हृदय के मम हिय में धरि देहु।।7।।

श्री युगलानन्यशरण जी कहते हैं कि अब सभी प्रकार से सुविधापूर्व साधकों के बोध के लिये गद्य में श्रीसीतारामनाम अभ्यास प्रकाश लिख रहा हूँ। श्रीपरात्पर परमेश्वर परम पुरुष सच्चिदानन्द श्रीरामजी को प्राप्त करने के लिये, करुणानिधान श्रीरामजी की कृपा से, परम पुनीत श्रीभारतवर्ष में श्रीसरयू गंगादि शुभ स्थानों के निकट, देव दुर्लभ मानव शरीर प्राप्त हुआ है। इसलिये विचार करना चाहिये कि ऐसे सुन्दर चिन्तामणि के समान चमत्कार से परिपूर्ण मानव शरीर में, पशु, सिंह, भूत, प्रेत के समान स्वभाव बनाकर, इसका कौड़ी के समान अनादर नहीं करना चाहिये। अतः परमपुरुष सुखधाम श्रीरामजी की प्राप्ति के लिये, सच्चे सद्गुरु के चरणकमलों के आश्रित होकर, वेद एवं सन्तों के द्वारा कथित व सेवित श्रीनामाभ्यास में पवित्र रूचि उत्पन्न करना ही ठीक है।[1] इस संसार में दिखाई देने वाले समस्त पदार्थ व सम्बन्धी भगवद् विमुखता के कारण दुख देने वाले है[2] इसलिये बुद्धिमान सतसंगी प्राणी समस्त स्थूल भोगों को रोग और शोक प्रद समझकर, केवल भगवत्प्राप्ति के लिये अभ्यास में लग

---

1. **राम विमुख संपति प्रभुताई। जाइ रह पाई बिनु पाई।।**
2. **भोग रोग सम भूषण भारू। जम जातना सरिस संसारू।।**

जावे।[1] किन्तु अभ्यास श्रीसद्गुरु देव की कृपा कटाक्ष के बिना सफल नहीं होता, इसलिये आलस्य[2] व प्रमाद (असावधानी) को त्यागकर श्रीगुरुदेव के द्वारा कहे गये साधन में संलग्न हो जावे।

अथ प्रथम भूमिका

धर्मशास्त्र पुराण और सन्तों के वचनों के अनुसार विशुद्ध आचरण करें। समयानुसार जप, तप, तीर्थ, यम, नियम का पालन करें। धीरे-धीरे हिंसा परद्रोह, मोहादि के कारण अत्यन्त मलीनता को प्राप्त हुए स्वभाव के ऊपर विजय करे। कामना रहित होकर सन्तों व सज्जनों के मुखारविन्द से गीता, रामायण, भागवत, व श्रीरामचरित्र मानसादिक सद्ग्रन्थों का श्रद्धा व सावधानीपूर्वक श्रवण मन करे, जिससे अभ्यास काल में दंभ अभिमान आदिक नीच प्रवृत्तियों से दूर रहे। शील, शान्ति, सन्तोष, समता, सुहृदयता, दया, उदारता, आदिक शुभगुणों को भली प्रकार से शनैः-शनैः आत्मसात्करे। कुसंग और भगवद् विमुखों की संगति से दूर रहे। क्षण भर के लिये भी आध्यात्मिक विचारों से रहित न होवे। अर्थात् हमेशा भगवदीय चिन्तन में निमग्न रहे। इस प्रकार से जब चित्त सभी तरफ से हटकर परमानन्दघन श्रीराघवेन्द्र सरकार को पाने की इच्छा से युक्त हो जावे, एक क्षण के लिये भी सांसारिक बातें अच्छी न लगे, तब सही-सही वैदिक सिद्धान्त के अनुभव से युक्त सच्चे सद्गुरु की खोज करे।

यदि पूर्वोक्त सभी साधन न हो सकें तो सत्य, अहिंसा और संतोष को विशेष रूप से धारण करें। संसार चक्र से छूटने के लिये प्रतिक्षण अपनी पवित्र इच्छा को बढ़ाता रहे। इस प्रकार अन्वेषण करते-करते श्रीरामजी की कृपा से जब भगवत् परायण सद्गुरु मिल जावें, तब अत्यन्त दीनता के साथ अपना सर्वस्व समर्पित करके परम कृपालु श्रीसद्गुरु[3] की इच्छा के अनुरूप अपनी अभिलाषा को प्रकट करें। और बारंबार साष्टांग प्रणाम के साथ विनती (प्रार्थना) करे। हे करुणासागर ! मैं अनन्त जन्मों से भगवद् वियोगरूपी ताप से तप्त होकर इधर-उधर घूम रहा हूँ, अब तक विश्राम के लिये शीतल सरोवर व सुख देने वाली सुरतरु की छाया को नहीं प्राप्त कर सका। हे कृपालु ! आज हमारे बहुत बड़े सौभाग्य का उदय हुआ है कि मेरे अज्ञान रूपी अन्धकार को भगाने के लिये हजारों सूर्यों के समान आप श्री के चरण कमल प्राप्त हुए हैं। इस प्रकार विविध प्रकार से प्रार्थना करके सद्गुरु की आज्ञानुसार उनकी आज्ञा को शिरोधार्य कर बैठ जावे।

तदनन्तर दयानिधान श्रीसद्गुरु देव शिष्य को भलीभांति आर्त अनुरागी अधिकारी जानकर श्रुति स्मृति प्रतिपादित संतशिरोमणियों से आचरित सारभूत सिद्धान्त के अनुसार साक्षात्परब्रह्म परमात्मा श्रीराम की प्राप्ति के लिये भजन अभ्यास (साधन) का उपदेश करते हैं।

---

1. गुरु विनु होय कि ज्ञान।
2. प्रमादं वै मृत्यु।
3. **पृष्ट्वा रीतिर्यथा तथ्यं गुरोः सानिध्यतो मुने। तत्पश्चादभ्यसेन्नाम सर्वेश्वरमतेन्द्रितः।।**

हे शिष्य ! सर्वप्रथम समस्त व्यावहारिक प्रपञ्च को त्यागकर दृढ़तापूर्वक चालीस दिन तक इस प्रकार अनुष्ठान करो।-[1] शनै-शनै भोजन कम कर दो । जो पहले भोजन करते थे उसके तीन भाग में से एक भाग भोजन हो जावे, किन्तु वह भोजन शुद्ध सुपाच्य और स्निग्ध हो। जल भी थोड़ा पीवे। शरीर की दुर्बलता पर ध्यान न देवे। अत्यन्त उत्साहपूर्वक भगवत् प्रसन्नता की तरफ दृष्टि रखे। और इस प्रकार जागरण करो- रात्रि के प्रथम प्रहर बीतने पर सो जावो, सवा प्रहर या डेढ प्रहर रात्रि रहने पर उठकर सावधान हो जावो। सोते समय भगवान से प्रार्थना करके सोवो। प्रभू से इस प्रकार कहो- हे करुणासागर ! मैं महामन्द आलसी हूँ, आप अपनी करुणामयी दृष्टि से पिछले प्रहर ब्राह्म मुहूर्त से पूर्व मुझे दीन जानकर जगा देवें। इस प्रकार उत्साहपूर्वक जागरण को बढ़ाता जावे। विघ्न रहित एकान्त स्थान में रहने की इच्छा को बढ़ाता जावे। विजातीय संग (कुसंग) से मन महामलीन हो जाता है। इसलिये दृढ़तापूर्वक अभ्यास से ऐसा स्वभाव बनावें कि मनुष्यों की संगति हलाहल विष के समान मालूम पड़े। भगवन्नाम के बिना दूसरी बात को बोलते समय परमेश्वर का भय, लज्जा एवं मृत्यु का चिन्तन करे। अपनी दृष्टि केवल परमार्थ के पथ पर रखें। सांसारिक चतुरता विद्यादि के अभिमान को नम्रतापूर्वक बिल्कुल भूला देवे।

दंभ रहित एकान्त में अत्यन्त आर्त होकर आधी रात के बाद भीतर बाहर (मानसिक और प्रत्यक्ष) प्रभु को पुकारे। भगवदीय आनन्द के बिना व्यर्थ में जो अनन्त जन्म व्यतीत हो गये उनको बार-बार याद करे। श्रीसद्गुरुदेव के चरण कमलों को कभी भी न भूले। हे शिष्य! इस प्रकार जब प्रथम भूमिका सुदृढ़ हो जावेगी तब श्रीनाम महाराज के स्मरण की विधि बताऊँगा, जो तुम्हें बहुत जल्द प्राप्त हो जावेगी। यह प्रक्रिया भूमि शोधन के समान है। जिस प्रकार किसान बीज डालने से पहले खेत को जोतता है। उसी प्रकार शिष्य के अन्तःकरण रूपी खेत में रामनाम रूपी बीज बोने से पहले उसके शोधन की आवश्यकता होती है।[2] इसलिये भोजन के संयम से अत्यन्त आनन्द आता है। मूंग, चावल अथवा गेहूँ की हल्की रोटी कम मात्रा में सेवन करें। साधना के लिये सेंधानमक लाभकारी होता है षट् रस एवं विविध प्रकार के व्यञ्जनों में मन को न जाने देवें।

इस प्रकार शिष्य ने श्रीगुरुदेव के वचनों को शान्ति और श्रद्धापूर्वक सुनकर बड़े ही आनन्द के साथ उसी प्रकार से चालीस दिन के कर्तव्य को किया। पुनः सद्गुरुदेव के सामने हाथ जोड़कर उपस्थित हुआ और आज्ञा पाकर उनके चरणों के निकट बैठ गया। अब शिष्य की विनम्रता को देखकर सुख के सागर श्री सद् गुरुदेव शिष्य के अज्ञानरूपी अन्धकार को मिटाने वाली सुमधुर वाणी बोले।

हे सुशील ! तुम धन्य हो क्योंकि तुमने मेरी आज्ञानुसार श्रद्धा सहित अनुष्ठान को पूरा किया और आगे भी अत्यन्त श्रद्धा के साथ परिश्रम करके परात्पर पदार्थ को प्राप्त करने के लिये उत्कट अभिलाषा से

---

1. **स्वल्पाहारं तथानिद्रां स्वल्प वाक्यं निरन्तरम्। मिथ्यासं भाषणं त्यक्त्वा तथा च गमनादिकम्।।**
2. आहार शुद्धौ सत्व शुद्धिः सत्व शुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः ।

युक्त हो। अब समस्त सुखों के आगार परमेश्वर श्रीरामजी के विशुद्ध स्मरण की रीति को विस्तारपूर्वक विश्वास के साथ सुनो, जिसके सुनने से अनन्त जन्मों के पापों से होने वाले कष्टों का विनाश हो जाता है।

सर्वप्रथम त्रिदेवों के गुणों से अनन्त गुणा श्रेष्ठ कृपा करुणादि गुणों का, परमैश्वर्य सम्पन्न श्रीरामजी में मनन करे, जिससे उनमें विश्वासपूर्वक दृढ़ प्रीति हो जावे। नामी श्रीरामजी के वैभव को विचार कर फिर श्रीनाम[1] महाराज के गुणों की श्रेष्ठता का विचार करे। फिर उपरोक्त विधि से शान्ति आदिक गुणों के साथ एकान्त में सावधानीपूर्वक आनन्द के साथ पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन से, चिन्ता और शुभाशुभ विचारों को छोड़कर बैठ जावे। पलकों को रोककर दृष्टि नासाग्र पर रखे। और फिर कुछ दिन के लिये समस्त आनन्द के घर स्वरूप श्रीरामनाम का शान्तिपूर्वक धीरे-धीरे स्वास प्रस्वास को मिलाकर जिह्वा से उच्चारण करे। फिर परात्परेश श्रीनाम महाराज की धुन सुरति (ध्यान) लगाकर सुने। जहाँ पर नाम जप करे वहाँ दीपक या बिजली आदिक को न जलावे। लुहार की धौंकनी के समान धीरे-धीरे जप की गति को तेजी से बढ़ावे। और भगवान की अन्तर्यामिता के साथ उनकी अत्यन्त समानता का विचार करता रहे । अत्यन्त विनम्र रहे। सांसारिक सुविधाओं की नश्वरता एवं परमेश्वर की पूर्णता व एकरसता का सतत चिन्तन करता रहे। इस प्रकार वैखरी बोलकर जप करने से जिह्वा पर कई प्रकार के गुण एवं स्वाद प्रकट होते हैं, जिनको बताने की आवश्यकता नहीं है अभ्यास के माध्यम से साधक को स्वयं अनुभव होगा।

इस प्रकार जब बाह्य जप करते-करते मन एकाग्र हो जावे, तब जीभ रोक कर अन्दर जप करें। उसकी विधि सुनो- परात्पर श्रीरामनाम को मुखबन्द करके हृदय और कंठ से बलपूर्वक एक बार चोट लगावे, फिर दो बार चोट देकर तब तक के लिये रूक जावे जब तक कि श्वांस पुनः अपने स्थान पर न आ जावे। इस प्रकार बारम्बार चोट लगाते रहे। नाभी के बांई ओर से नाभी के ऊपर मनश्चक्र पर चोट लगावे। दूसरा तरीका यह है कि सिद्धासन से बैठकर बलपूर्वक एक चोट जानू[2] पर दूसरी दिल पर लगावे। इस प्रकार रामनाम की चोट लगने से चित्त पर असर पड़ता है और उसकी चंचलता दूर होती है। और बहुत बड़े प्रकाश की अनुभूति होती है। पुनः तीन बार चोट इस प्रकार लगावे- पहली चोट दाहिने जानु पर दूसरी बायें एवं तीसरी चोट घबराहट रहित बलपूर्वक सावधानी के साथ दिल पर लगावे। श्रीजानकीवल्लभ की महिमा का बारम्बार चिन्तन करता रहे। श्रीसद्गुरुदेव के वचनों पर पूर्ण विश्वास रखे। इसी प्रकार पुनः चार बार रामनाम की चोट लगावे- प्रथम दाहिने जानू पर, फिर वाम जानू पर, फिर दिल पर इसके बाद आमने-सामने चोट लगावे। चौथी चोट अत्यन्त विरह के साथ बलपूर्वक लगावे। इस प्रकार यह प्रथम विधि हुई।

द्वितीय साधन-अजपा

हे शिष्य सावधान होकर द्वितीय रहस्य अजपा जप के विधान को सुनो। जिसको करने से महान आनन्द की उत्पत्ति होगी। सर्वप्रथम पद्मासन या सुखासन से उत्तर की तरफ मुख करके बैठो और विनम्र

---

1. कहौं कहाँ लागि नाम बड़ाई। राम न सकहिं नाम गुण गाई।।
2. कुछ साधकों के मत से मूलाधार पर

भाव से श्रीरामजी की अनुपम रूप माधुरी को या उनके सच्चिदानन्दादि गुणों को नेत्र बन्द करके अत्यन्त निकटता से, ज्ञान नेत्रों (विचारपूर्वक) के द्वारा देखता रहे। परमानन्द स्वरूप श्रीरामनाम के अक्षरों को परम प्रकाश स्वरूप में ध्यान करके उनको नाभि स्थान से बलपूर्वक उठावे। ऐसी चेष्टा करे कि तेजोमय नाम दाहिने कन्धे तक पहुँच जावे। फिर वहाँ से आज्ञा चक्र के मार्ग से ब्रह्मरंध्र में ध्यानपूर्वक उच्चारण करें। पुन: नाम के द्वारा दिल पर चोट लगावे तेजोमय नाम को उठाते समय संसार की नश्वरता एवं नीचे ले जाते समय परमात्मा की सत्यता का विचार करते हुए बारम्बार अभ्यास करे। इस प्रकार उत्साह बढ़ाता हुआ अपने को उसी में लीन कर दे।[1] प्रथमाक्षर रा से उठावे द्वितीयाक्षर मकार से अन्दर लेवे। इस प्रकार अभ्यास करने से[2] परमप्रकाश की प्राप्ति होती है। और चित्त अत्यन्त शान्त हो जाता है। तथा प्राणों की शुद्धि हो जाने से श्वाँस प्रश्वाँस नाममय हो जाती है। इसकी दो पद्धतियाँ हैं। प्रथम श्रमपूर्वक उठाना और लीन करना। और द्वितीय स्वाभाविक जो श्वाँसे आ-जा रही हैं उनको ध्यानपूर्वक देखता हुआ श्रीनाम महाराज का स्मरण करता रहे। परम प्रकाशमान, नाम महाराज का दर्शन करता हुआ उनके गुह्य अर्थ का विचार करता रहे। यदि आनन्द के साथ उत्साहपूर्वक अभ्यास करेगा तो विश्वास रखो दो महीने में ही चमत्कार (महिमा) का दर्शन होने लगेगा।[3] अनहद धुनि सुनने के लिये कानों में कूँचियाँ लगावे, इसके सुनने से उत्साह की वृद्धि होगी।

और भी रहस्य सुनो- दोनों आँखों और मुख को बन्द करके प्रेमपूर्वक श्रीनाम महाराज को नाभी से उठाकर हृदय में लावें, फिर हृदय से त्रिकुटि द्वारा मस्तक में ले जावे। इसके बाद सहस्र दल कमल से ऊपर अनन्त ज्योतिर्मय जो श्रीराम धाम है वहाँ पर पहुँचावे। पुन: बिना उद्वेग के धीरे-धीरे नीचे ले आवे। इस प्रकार बारम्बार अभ्यास करे। ऐसा करने से कुछ ही दिनों में श्रीसद्गुरु और परमेश्वर की कृपा से श्वांस आत्मा के साथ परमधाम में ठहरने लगेगी और वहाँ पर परमानन्द मिलने लगेगा। श्वांस को सावधानी के साथ चेतन में लगाकर रखे इधर-उधर न जाने देवे। इस प्रकार आलस रहित होकर छ महीने पर्यन्त अभ्यास करे तो, बड़ी मात्रा में संकल्प विकल्प क्षीण हो जावेंगे। बारम्बार संसार की असारता का विचार करते हुए, उत्साहपूर्वक अभ्यास को बढ़ाता जावे। यह अभ्यास आधी रात्रि से अथवा एक प्रहर अर्थात् 3 बजे से सुबह तक करे। पुन: मान प्रतिष्ठादि से दूर रहते हुए प्रतिदिन अभ्यास को बढ़ाता जावे। इस प्रकार श्रीनाम महाराज का श्रेष्ठ जप स्मरण करते-करते जब अन्त:करण स्वच्छ हो जावे, और प्रकाश मालूम पड़ने लगे, तब ध्यान करना चाहिये। सन्तों के सिद्धान्त से ध्यान भी कई प्रकार का है परन्तु सिद्धान्त सभी का एक ही है।

---

1. रकारेण बहिर्याति मकारेण विशति: पुन:
2. मिटि गया घोर अँधियार तिहुँ लोक से (अध्यात्मरामरक्षा)
3. **ज्योति ध्वनि ध्वनी में ज्योति-नाद विन्दु मिलिभया रँगरेला।।** अध्यात्म

अथ ध्यान

परात्पर प्रभु श्रीरामजी के स्वरूप का अथवा श्रीनाम महाराज का अपने विशुद्ध अन्तःकरण में चिन्तन करे, और उसके अर्थ तथा तात्पर्य सुख में अत्यन्तलीन हो जावे। सर्वप्रथम स्वरूप का ध्यान करना कठिन होता है, इसलिये पहले श्रीनाम महाराज के ध्यान में ही अपनी वृत्ति को लगावे। वह परम तेजोमय रूप में सर्वत्र व्याप्त हैं अथवा हृदय कमल में उनका ध्यान करें। हृदयस्थ अष्टदल कमल के मध्य परम तेजोमय सिंहासन है, उस पर अनन्त सूर्यो के समान देदीप्यमान दोनों अक्षरों का ध्यान करें। और उसकी पंखुडियों में ॐ कारादि महामन्त्रों का सामान्य रीति से ध्यान करे। ध्यान के माध्यम से नाम महाराज से निकलती हुई अत्यन्त मधुर ध्वनि को सावधानीपूर्वक सुनता रहे। इस ध्वनि के आगे समस्त अनहद नाद फीके पड़ जाते हैं। देह गेहादिक भावों को भुला देवे। इस प्रकार के अभ्यास से श्रीनाम महाराज के मध्य अपनी भावना के अनुसार आराध्य के सच्चिदानन्द स्वरूप की अकथनीय छवि के दर्शन होंगे। जिसके दर्शन से वासना रूपी अविद्या बीज के सहित नष्ट हो जावेगी। फिर अपने आराध्य के परात्पर स्वरूप के ध्यान में लीन रहे। अभ्यास के पुष्ट होने पर भृंगी कीट न्यास से निःसन्देह साधक तदाकार हो जावेगा। इस प्रकार बाह्य जगत को भुलाकर आराध्य की अनुपम छवि सुधा सिन्धु में तल्लीन रहे।

यदि इस प्रकार से ध्यान न कर पावे तो छाती के नीचे मनश्चक्र में देदीप्यमान कमल के ऊपर श्रीनाम महाराज विराजमान है। वहाँ पर आसन बिछाकर स्वर्णाक्षरों में लिखे हुए नाम महाराज का दर्शन करे। प्रत्येक अक्षर व मात्रा का अर्थानुसन्धान करता हुआ अपनी मनोवृत्तियों को बाह्य जगत से हटाकर अच्छी प्रकार से उसी में लगा देवें।

किसी रसिक सन्त का यह भी भाव है कि दिव्य साकेत धाम का मन में ध्यान करे, और उसमें सर्वेश्वरी श्रीसीताजी के सहित सर्वेश्वर श्रीरघुनाथ जी का भव्य भावना के साथ ध्यान करे। अघमर्षणादिक क्रियाओं के द्वारा विशुद्ध हुआ, विकार रहित अपने को परिकर (सेवक) रूप में वहाँ पर ध्यान करे। इसी ध्यान में मग्न रहता हुआ, अधिक न हो सके तो संक्षेप में अपने स्वामी श्रीसीतारामजी की सेवा भी करे। भगवान के परम प्रिय किसी संत का विचार है कि सुरति के साथ नाम का अभ्यास करे। उनका कथन है कि नाम के बल से दशवें दरवाजे को खोलकर अन्दर जावे, और वहाँ परम तेजोमय श्रीधाम को देखे। मन-वाणी के वर्णन से परे स्वच्छ ज्योतिर्मय स्वरूप का भली प्रकार दर्शन करे। तथा समस्त वासनाओं से रहित होकर सदैव उसी में डूबा रहे। जिस प्रकार मकड़ा अपने तार के माध्यम से ऊपर नीचे आता जाता है उसी प्रकार सुरति के माध्यम से आता जाता रहे। कारणस्वरूप नित्य परात्पर साकेत से, कार्यस्वरूप इस साकेत में भेद नहीं करे, क्योंकि यह उसी धाम का प्रितबिम्ब है। पहले यहाँ प्राप्त करेगा तब वहाँ जायेगा। यह परमोत्कृष्ट ध्यान का सार है।

यदि इसमें भी चित्त न लगे तो नासाग्र अवलोकनपूर्वक सावधानी से भ्रूमध्य में देखें। इससे कुछ दिनों में चित्त प्रकाशित होने लगेगा, तब आन्तरिक ध्यान से लगाव (प्रेम) हो जावेगा। ध्यान करते समय सर्वप्रथम अन्त:करण में अन्धकार मालूम पड़ता है, फिर अत्यन्त सूक्ष्म प्रकाश स्वरूप बिन्दु प्रकट होता है। पश्चात् धीरे-धीरे वो बिन्दु तारा के आकार का होता हुआ चन्द्रमा और फिर सूर्य के समान हो जाता है। तथा विभिन्न रंगों के आकाश में सहस्रों सूर्यों के समान महाप्रकाश फैल जाता है उसी में चित्त को एकाग्र कर दे। इस प्रकार भीतर बाहर सर्वत्र प्रकाश। ही प्रकाश हो जावेगा।[1] कानों से शब्द सुनता हुआ अजपा की रीति से सदैव नाम का जप करता रहे। यह उपासना के सहित योग का रहस्य है। इससे शून्य, महाशून्य एवं परब्रह्म प्रदेश की प्राप्ति हो जाती है।

ज्ञान रूप ध्यान इस प्रकार करे- परब्रह्म श्रीराम की शरणागतिपूर्वक उनको भीतर बाहर देखता रहे। यदि स्वयं न देख सके तो ऐसा विचार करे कि हमारे प्रभू हमको देख रहे हैं। और वाणी से भी कहे कि भगवान हमारे निकट हैं वो हमें देख रहे हैं, वो अन्तर्यामी हमारे समस्त क्रिया कलापों को जानते हैं। उनको सावधानी के साथ चेतनतापूर्वक अत्यन्त अपने निकट देखता रहे।[2] यह अन्य संकल्पों को दूर हटाने वाला ध्यान है।

दूसरी रीति यह है कि सारे संसार को क्षण भंगुर समझे, केवल भगवान के स्वरूप को एकटक देखता हुआ, यह विचार करे कि मैं मर गया। और मैं राख होकर उड़ गया, मेरा कुछ भी नहीं बचा। केवल सच्चिदानन्द श्रीराम ही व्याप्त हो रहे हैं। इस ध्यान को करने से अहंता और ममता आदि समस्त विकारों का नाश हो जाता है।

तृतीय ध्यान विधि-

तीसरी ध्यान की यह विधि है इसमें परमप्रकाशमय परमेश्वर को अपने सामने देखे, और नाना प्रकार से प्रेमपूर्वक आर्त भाव से विविध प्रकार से प्रार्थना करें। हे दीनदयाल करुणासागर ! मुझे दीन जानकर कुपथ से हटाकर अपनी प्राप्ति का सरल मार्ग दिखावें। अपने दिव्य मंगल मय रूपसिन्धु में मेरे मन को अवगाहन करवाइये। इस प्रकार ध्यानपूर्वक प्रार्थना करे। इससे कुछ दिनों में स्वरूप में सूरति लग जावेगी। मृत्यु को कभी न भूले इस प्रकार समस्त साधन सफल हो जावेंगे। इस प्रकार अभ्यास के पुष्ट हो जाने पर त्रिगुणमयी वृत्ति अर्थात् गुणों में मिली हुई वृत्ति नष्ट हो जावेगी। इस प्रकार निर्गुणरूपा निर्विकार शुद्ध सत्त्व रूप जब वृत्ति हो जाये तब रसवन्त सिद्धान्त का उपदेश करे। कि इस द्वन्दात्मक संसार में जो भी शुभाशुभ कार्य दिखाई देते हैं, वो सभी परात्पर प्रभु की तरफ से संपादित किये जा रहे हैं। उसके अतिरिक्त और कोई कर्ता या कारण नहीं है।

---

1. **श्रवण से श्रवण मिलि शब्द सुनता रहे। जाप से जाप मिलि जाप अजपा जपै।** (अध्यात्म राम रक्षा)
2. विकार सब दूरि भागै

इस प्रकार का अभ्यास जब सुदृढ़ हो जावेगा तो अनायास ही जीवन मुक्त की अवस्था को प्राप्त हो जावेगा।[1] उसके समस्त संचित कर्मों का विनाश हो जावेगा समस्त संशयों का नाश हो जावेगा और जड़चेतन की अनादि कालिक गांठ खुल जावेगी।

साधन फल निरूपण:-

प्रथम अभ्यास के बढ़ जाने पर देवता, मुनि, सिद्ध व अंशावतारों का दर्शन होने लगता है। किन्तु साधक इसी को सुख व चमत्कार मानकर इन्हीं में फंस न जावे। दंभ प्रतिष्ठा मानादि का त्याग करके साधन में लगा रहे। और उत्तरोत्तर पवित्र रूचि को बढ़ाता जावे, बीच में रूके नहीं। इस प्रकार धीरे-धीरे परमात्मा का प्रकाश भीतर बाहर सर्वत्र फैल जायेगा। उठते-बैठते, सोते, जागते, बात करते, पढ़ते, पढ़ाते हर समय भजन की पद्धति के अनुसार भजन करता रहे।[2] अधिक से अधिक एकान्त में रहते हुए प्रति पल-श्वास पर ध्यान देता रहे।[3] लोक व्यवहार से दूर रहे। भगवत् प्राप्ति मार्ग पर दृढ़ता के साथ साधन को बढ़ाता जावे,[4] बीती हुई पिछली जिन्दगी की तरफ ध्यान न देवे। अपनी भजन की पद्धति को अनधिकारियों से इस प्रकार छिपावे, जैसे संसार वाले अपने अवगुणों को छिपाते हैं। इस प्रकार शान्ति व सन्तोषपूर्वक रहता हुआ, किसी को भी शाप या आशीर्वाद न देवे।

किसी भगवत् प्रिय सन्त का यह सिद्धान्त है कि आठ प्रकार की इस विधि को करे। सर्वप्रथम पूरक, कुंभक और रेचक विधि से प्राणायाम करे, धीरे-धीरे कुंभक बढ़ाता जावे और पूरक कुम्भक व रेचक में श्रीनाम महाराज का या एकाक्षर बीजमन्त्र का धैर्य के साथ जप करता रहे। दूसरे अपनी दृष्टि पैर पर जमावे इसे विरहिणी मुद्रा कहते हैं। ऊपर न देखे। तीसरे-स्थूल, सूक्ष्म और कारण इन तीनों शरीरों से अलग हो जावे। इसका अर्थ यह है कि माया रचित सांसारिक ग्राम से निकलकर अपने सच्चे स्वामी श्रीरघुनाथजी के धाम में चला जावे। चौथी भूमिका यह है कि दशम द्वार या परमेश्वर के व्यापक स्वरूप को अथवा परमशोभाधाम सगुण स्वरूप को जानकर उसी में स्थित हो जावे। उस परम निर्मल सच्चिदानन्दघन विलक्षण शोभा से युक्त मनोहारी बगीचे से पुन: उजड़े हुए इस मायिक बगीचे में न आवे। पांचवें प्रतिपल प्रभु के नाम और स्वरूप का स्मरण करता रहे, इसे कभी न भूले। छठे संसार के सुखों से मन को हटावे, यहां तक कि शुभाशुभ दोनों प्रवृत्तियों में मन को न जाने देवे।[5] सातवें सावधानीपूर्वक अपनी मनोवृत्तियों को देखता रहे, क्योंकि

---

1. भिद्यते हृदय ग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्व संशया: छीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे।
2. विविक्तदेश से वित्वमरतिर्जनसंसदि (गीता)
3. विविक्तदेश से वित्वमरतिर्जनसंसदि (गीता)
4. बीती ताहि विसारि दे आगेकी सुधिलेहु।
5. प्रत्यहं प्रत्यवेक्षेत नरश्चितमात्मन:। किन्नुमे पशुभिस्तुल्यं किन्नु सत्पुरुषैरिव।।

असावधानी ही मृत्यु है। आठवां प्रकार यह है कि परमविश्वास के साथ सन्त सद्गुरु और शास्त्रों के श्रेष्ठ वचनों को एक मानकर उनको याद रखे और उनका मनन करता रहे।

इस प्रकार आठों रीतियों के रहस्य को जब सही-सही दृढ़ता से धारण करेगा तो थोड़े ही दिनों में प्रभु का परम प्यारा सन्त हो जावेगा। सभी बुद्धिमान मनुष्यों को चाहिए कि चिन्तामणि के समान परम चमत्कारी इस मानव शरीर को कौड़ी या कांच के समान निरर्थक बरबाद न करे, इससे बहुत बड़ी हानि होगी। प्रतिक्षण बारम्बार चुपचाप शान्तिपूर्वक शुद्ध विचारों में निमग्न रहे। जागरण को क्रमशः धीरे-धीरे बढ़ाते जावे। यदि भजन से समय मिले तो श्रीनाम परत्वमय ग्रन्थ का तथा वेदान्त रहस्य एवं उपासनामय ग्रन्थों का मनन करे। नाम को कभी न भूले, और संसार की समस्त कामनाओं को हटाकर सदैव प्रसन्न चित्त से रहे। सन्त, श्रुति और सद्गुरुदेव की अमृतमयी निर्मल शिक्षा कोकभी न भूले।

अब संक्षेप में योगसार सिद्धान्त को जिज्ञासु लोगों के लिये आसानी से ज्ञानार्थ वर्णन कर रहा हूँ। इस रहस्य का श्रवण सावधानी के साथ जो भी करेंगे। उनको निःसन्देह वर्णनातीत परमानन्द की प्राप्ति होगी।

यम,[1] नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये योग के आठ अंग है। इनका बहुत विस्तार है। जिसमें यम और नियम ये दोनों 12-12 प्रकार के हैं। इन दोनों में सार ये हैं। अहिंसा मन वचन कर्म से जीवमात्र को कष्ट नहीं पहुँचाना। सत्य बोलना, शान्त रहना। दूसरे की वस्तु को किसी भी प्रकार से न चाहना। अन्दर बाहर कपट रहित व्यवहार से रहना, दूसरे के निन्दादि दोषों से बचना। सुख और दुःख हर स्थिति में समान रहना एवं मौन जप करता रहे। चौरासी लाख आसनों में चौरासी प्रमुख है, जिसमें दो मुख्य हैं, पद्मासन और सिद्धासन । आठ प्रकार के प्राणायाम कहे गये हैं। बाह्य विषयों से मन को हटाकर ध्येय में लगाने को प्रत्याहार कहते हैं। चित्त को एक जगह टिकानें को धारणा व ध्येय पर एक ही जगह टिकी हुई वृत्ति को ध्यान कहते हैं। बाह्य पदार्थों का विस्मरण हो जाना ही समाधि कहलाती है ये योग के आठ अंग है।

अब संक्षेप में योग रहस्य सुनो- सर्वप्रथम अल्पाहार, एकान्त, मौन एवं जागरण ये चार साधन हो जावें, तब योगाभ्यास का अधिकारी होता है प्रथम षट्चक्रों का वर्णन सुनें-[2] गुदाचक्र के पास मूलाधारचक्र,

---

1. यमनियमासनप्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि (यो. सा. 29)
2. यहाँ पर कमल दलों की संख्या एवं देवता समान है किन्तु अन्य साधना ग्रन्थों के आधार पर बीजाक्षर और रंग इस प्रकार से है। 1. मूलाधारचक्र चतुष्कोण यन्त्र पीतवर्ण बीजाक्षर लं एवं कमल दलाक्षर वँ शँ ष सँ है। 2. स्वाधिठानचक्र चन्द्राकार यन्त्रस्थ बीजं वँ दलाक्षर वं मं मं यं रं लं है। 3. मणिपूरचक्र के कमलदलनीलवर्ण के हैं। यन्त्र त्रिकोण रक्तवर्ण का है। बीजाक्षर रं एवं दलाक्षर यथावत् है 4. अनाहतचक्र मण्डल धूमाभ्र है। यन्त्र षट्कोडात्मक है। यन्त्र में यं बीज और गौरीशंकर देवता का निवास है दलों के बीजाक्षर यथावत् है। 5-6 विशुद्ध चक्र यन्त्र गोलाकार यन्त्रस्थ बीज हं शेष यथावत्।

चतुर्दल कमल की आकृति में लाल रंग का है। शक्ति समेत श्रीगणेशजी वहॉ के देवता है, चारों दलों के वं सं षं रं ये बीजाक्षर है। षड्दल कमल के आकार का स्वाधिष्ठान चक्र पीले रंग का पेडू के पास है जहॉ के देवता व शक्ति ब्रह्मा व सावित्री देवी है। जिसके छ बीजाक्षर बं भं मं यं लं सं महान प्रकाशमय है।

नाभि के पास मणिपूरचक्र दसदल कमल की आकृति का है जिस का रंग श्याम है जिसके देवता विष्णु भगवान एवं शक्ति श्रीलक्ष्मीजी है जहॉ पर दश बीजाक्षर डं ढं णं तं थं-दं धं नं पं फं है। हृदय में अनाहतचक्र बारह दल के कमल की आकृति का है। जिसका श्वेत रंग है एवं दलों पर बारह बीजाक्षर कं खं गं घं ड़ं चं छं जं झं ञं टं ठं हैं। कंठ में षोड्श दलात्मक विशुद्धचक्र है इसके देवता आत्मा है, गुलाब के समान रंग है अं आं इं ई उं ऊं ऋं लृं लॄं एं ऐं ओं औं अं अः ये सोलह दलों में बीजाक्षर है। त्रिकुटी में दो दल वाले कमल की आकृति का आज्ञाचक्र है। जिसका धूम्र वर्ण है तथा ब्रह्म जिसके देवता हैं जिसके दलाक्षर हं क्षं हैं। ये षड्चक्र है। ये सभी एक ही नाल से सम्बन्धित हैं। ये सभी मुरझाये हुए अधोमुखी है। सुदृढ़ साधना से सीधे होते हैं खिलने पर सुखदायी होते हैं श्रीनाम महाराज की युक्तिपूर्वक साधना करने से खिलते हैं।

अब यौगिक सिद्धियों की कारण भूत कुण्डलिनी शक्ति का वर्णन करते हैं। नाभी के नीचे मूलाधार जहॉ पर तीन फेरे लगाकर कुण्डलिनी शक्ति नागिन के रूप में है। जो लाल रंग की है, तथा जिसका प्रकाश करोड़ों बिजलियों के समान है, उस कुण्डलिनी शक्ति के नीचे,[1] बाल के अग्रभाग का हजारवां भाग, इससे भी सूक्ष्मतर जीवात्मा अत्यन्त दु:खी होता हुआ प्रभु विमुखता का फल भोग रहा है। नागिनी दरवाजे पर मुख देकर सो रही है। इसी से जीव अनाथ के समान व्याकुल हो रहा है और बाहर नहीं निकल पा रहा है। लेकिन नाम जप के साथ कुम्भक करने व खेचरी मुद्रा के माध्यम से अमृत विन्दु को प्राप्त करने के बाद, प्रज्वलित अग्नि के समान नागिनी जग जाती है। जागने के बाद आत्मा के साथ नागिनी ब्रह्मरंध्र से होते हुए सहस्रार में जाकर वहॉ रस रूप परमात्मारूपी अमृत का पान करती है। उसी समय समाधि लग जाती है, त्रिपुटी का अर्थात् ज्ञाता, ज्ञेय और ज्ञान का अभाव हो जाता है। और वो ब्रह्ममय हो जाती है। अभ्यास की प्रबलता के कारण उसी दिन ब्रह्मपुर में निवास करता है पुन: संसार में वापस नहीं आता।

अब कुंभक और मुद्राओं का वर्णन सुनो- सूर्यवेधी कुम्भक पद्मासन या सुखासन से बैठकर दाहिने नासापुट से पूरक एवं वामनासापुट से रेचक करे। इससे वातरोग एवं शिरोवेदना दूर होती है। दोनों नासापुटों से पूरक व वामनासा पुट से रेचक करने से कुम्भक (प्राणायाम) कहलाता है। इससे कफ एवं जालंधर रोग का नाश होता है। ध्यानपूर्वक जमुहाई लेते हुए पूरक करके मुख से सीत्कार करते हुए रेचक करने को सीतकारी प्राणायाम कहते हैं। कुछ दिन पर्यन्त इसका अभ्यास करने से छुधा-पिपासा की शान्ति होती है। दांतों को

---

1. बालाग्र शतभगस्य शतधा कल्पितस्य च जीवो भाग: स विज्ञेय:

दबाकर दोनों नासा पुटों से रेचक करने से शीतली कुम्भक (प्राणायाम) होता है। इससे उदर रोग समाप्त होते हैं। पद्मासन के साथ शान्त चित्त से भस्त्रिका के समान क्रिया करने से भस्त्रिका प्राणायाम होता है। नाम जप के साथ लोहार की धौंकनी के समान इसे करने से कुण्डलिनी शक्ति जागकर ऊपर चली जाती है। जिससे फिर सांसारिक प्रपञ्चों में मन नहीं लगता। भ्रामरी प्राणायाम में भ्रमर के समान गुंजार करते हुए बलपूर्वक पूरक करके धीरे-धीरे रेचक करने से हृदय में चमत्कारिक छटा का दर्शन होता है। मूर्छा प्राणायाम में बादलों की गर्जना जैसी आवाज करते हुए पूरक करने के पश्चात् जालंधर बन्ध के सहित धीरे-धीरे रेचन करने से बड़ा लाभ होता है। ये सभी सामान्य कुम्भक वाले प्राणायाम हैं। आठवां केवल कुम्भक है जिसके करने से दशम द्वार खुल जाता है। जिससे परमात्मा के साथ आत्मा को परमानन्द प्राप्त होता है। जिसकी विधि यह है। सर्वप्रथम बत्तीस बार बीज मन्त्र का जप करता हुआ पूरक करे फिर चौंसठ बार कुम्भक में जप करके सोलह बार जप करते हुए रेचक करे। धीरे-धीरे कुम्भक की संख्या बढ़ाता जावे। दोनों स्वरों से कुम्भक रेचक करता रहे। इस प्रकार पांच हजार प्राणायाम होने पर कुण्डलिनी शक्ति जागती है, तब समाधि लग जाती है। प्राणी परब्रह्म के स्वरूप में लीन होकर जरामरण से रहित हो जाता है।

अब संक्षेप में दश प्रकार की मुद्राओं का वर्णन करते हैं, जिनकी साधना करने से परमपद की प्राप्ति होती है। सर्वप्रथम[1] खेचरी मुद्रा- इसकी विधि यह है कि जिह्वा के नीचे की जो नश है उसका धीरे-धीरे छेदन करे औषधि लगाकर प्रतिदिन जीभ का दोहन वा चालन करके उसे बढ़ावे छ; महीने तक इस प्रकार करने से जीभ बढ़ जाती है। फिर उसे मोड़कर अन्दर लगा कर ब्रह्मरन्ध्र से दशम द्वार में जाकर अमृत रस का पान करे। इससे कुण्डलिनी शक्ति जागती है। दूसरी भूचरी मुद्रा है- इसमें मूलबन्ध लगाकर प्राण अपान को एक करने से कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है। जिसके जागृत होने के पश्चात् जीव सुखी हो जाता है। तीसरी चाचरी मुद्रा है- इसमें सावधानीपूर्वक नासाग्र से त्रिकुटी पर्यन्त एकाग्रचित्त होकर देखते हैं। इससे सुधबुध भूलने पर सूर्य के समान प्रकाश दिखाई देता है।

चौथी मुद्रा अगोचरी है- इसमें सावधानीपूर्वक बुद्धि, सुरति और प्राण इन तीनों को नाम में लगा दे, जिससे अनाहद नाद सुनाई देता है तब परमानन्द की प्राप्ती होती है।

पांचवीं मुद्रा उन्मुनी है- इसमें चित्तवृत्ति को संसार से हटाकर श्रीनाम महाराज की धुन सुनने में लगाने से निश्चित रूप से अपने स्वरूप के दर्शन होते हैं।

छठी महामुद्रा- इसमें आंख, मुख, नाक, कान इनको बन्द कर ध्यान करने से थोड़े दिनों में त्रिकुटी (आज्ञाचक्र) में स्वच्छ चन्द्र का दर्शन होता है।

---

1. चाचरी, खेचरी, भूचरी, अगोचरी उन्मुजी पांच मुद्रा साधन से सिद्ध साधे साधु राजा (अध्यात्म रामरक्षा)

सातवीं ज्वालिनी मुद्रा- इसमें केवल कुम्भक प्राणायाम करने से अन्दर ब्रह्माग्नि (कुण्डलिनी) जाग्रत होती है।

आठवीं आकर्षिणी मुद्रा- इसमें सांसारिक वासनाओं में घूमते हुए मन को जालंधरबन्ध लगाकर सावधानीपूर्वक हृदयस्थ अष्टदल हृदयकमल में स्थिर करने से शान्ति प्राप्त होती है।

नवीं दीपक मुद्रा- इसमें त्रिकुटी में दीपमाला का विचार करने से विशिष्ट प्रकार का प्रकाश दिखाई देता है। जिससे सभी प्रकार के शोक व रोग समाप्त हो जाते हैं।

दशवीं राजमुद्रा (बज्रौली) है। इसमें लिंग द्वारा पवन के साथ बिन्दु को खींचा जाता है इसकी बहुत महिमा है। किन्तु यह भोगरूप है। इन सभी की विधि को सद्गुरु के द्वारा सीख कर अभ्यास करे, पुस्तक पढ़कर अभ्यास करने से सफलता नहीं मिलती। विश्वासपूर्वक गोपनीयता के साथ साधन करने से सिद्धि प्राप्त होती है। हृदय के वांयी तरफ मनश्चक्र और नाभि में मुख्य प्राण का निवास होता है। नाभि और त्रिकुटी दोनों हृदय की आंखें है इन्हीं से सभी कार्य सिद्ध होते हैं।

अनाहद सुनने की विधि- आकाश के समान व्यापक ब्रह्म स्वरूप में मन को लगाने से सरलता के साथ अनाहद सुनाई देता है। प्रबल अभ्यास होने पर जहॉ मन जाता है वहीं शरीर भी पहुँच जाता है। मन और प्राणों की एकाग्रता से ही परकाय प्रवेश होता है। अर्थात् सूक्ष्म शरीर एवं मन बुद्धयादि सहित दूसरे के शरीर में प्रवेश कर जाना। यदि देवलोक में विहार करने की इच्छा होवे तो शुद्ध सतोगुण स्वरूप महोज्वल मूर्ति का ध्यान करने से देवता विमान लेकर आते हैं। तब इसी शरीर से देवलोक में विहार करे। अभ्यास सबसे बड़ी चीज है, जिसे सद्गुरु की शिक्षा के अनुसार श्रद्धापूर्वक करता रहे। जो सावधानीपूर्वक ईश्वर का ध्यान करते हैं, तो उनकी आज्ञा का कोई भी उल्लंघन नहीं करता है। जो एकान्त में बैठकर सद्गुरु और भगवान के चरणों में प्रीतिपूर्वक शुद्ध चित्त से यह विचार करता है कि मैं सर्वज्ञ ईश्वर का अंश हूँ अतः उन्हीं के समान हूँ। तो उसे निश्चित रूप से त्रिकाल का ज्ञान प्राप्त हो जाता है ।

जो सावधानी के साथ यह विचारकरता है कि मैं समस्त उपाधियों से रहित हूँ तो उसको अग्नि जलादि से उत्पन्न होने वाले कोई भी उपद्रव नही व्यापते हैं। जो छत्र, चँवर, आयुधादिक ऐश्वर्य से युक्त विष्णु भगवान का ध्यान करता है उसकी किसी से पराजय नहीं होती और वह सदैव निर्भय रहता है। समस्त वासनाओं का त्याग करके प्रतिक्षण सुरति लगाता हुआ जो श्वेत स्वरूप शुद्ध सतोगुण का ध्यान करता है तो उसे तीन वर्षों में आत्म स्वरूप का दर्शन होता है।

अब चार प्रकार के अजपा जप का विधान कहते हैं- अजपा जप का स्वरूप यह है, कि इसमें जिह्वा, कण्ठ व ओष्ठों में कोई क्रिया नहीं होती। केवल चित्त में चिन्तन होता रहे या श्वांसों के साथ

केवल मन में मनन चलता रहे। अनावश्यक बातें न करे, अल्पमात्रा में भोजन लेवे और डेढ प्रहर रात्रि रहते जग कर घबराये बिना ध्यान करे।

अजपा जप चार प्रकार का होता है- ज्ञान-योग-वैराग्य और भक्ति। प्रथम ज्ञान अजपा- नाभि से ध्यानपूर्वक हं बीज को दीपक की लौ के साथ उठावे और स कहकर नीचे लीन करे बार-बार इस प्रकार करने से समस्त वासनायें समाप्त हो जाती है। तीन वर्षों में सर्वत्र दिव्य प्रकाश व्याप्त हो जाता है तीनों लोक प्रकाशमय दिखने लगते हैं, साधक दु:खों से रहित हो जाता है। प्रारम्भ में 1-1 घड़ी अर्थात् 24-24 मिनट चार बार बैठ कर अभ्यास करे फिर धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाता जावे, इस प्रकार कुछ ही दिनों में साधक का शरीर तेजोमय हो जाता है।

दूसरी विधि- श्वांस के साथ प्रकाशमय सोऽहं शब्द को आते-जाते देखता रहे, इस प्रकार के साधक को कुछ ही दिनों में विज्ञान की प्राप्ति हो जाती है।

ज्ञानियों की तीसरी अजपा विधि- समस्त प्रपंच को भुलाकर आनन्द युक्त मन से सावधानीपूर्वक ध्यान के साथ पूरक के समय हृदय में चन्द्रमा के प्रकाश को देखे और रेचक के समय सारे विश्व में व्याप्त सूर्य के प्रकाश को देखे, कुम्भक के समय ॐकार या रॉ बीजाक्षर का स्मरण करता रहे। ज्ञानियों के चौथे अजपा में प्रणव ॐकार को लय के साथ नाभि से उठावे, और अकार को विराट उकार को हिरण्यगर्भ तथा मकार में अव्याकृत का विचार करे एवं अर्धमात्रा में परब्रह्म का मनंन करे। क्रम से एक दूसरे में लीन कर अर्धमात्रा में स्थित कर दे। इस प्रकार जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति इन तीन अवस्थाओं एवं सत्व, रज, तम इन तीनों गुणों से अलग होकर चौथी मात्रा एवं तुरीय अवस्था में लीन रहे। ज्ञानियों के पॉचवें अजपा में- पंचमहाभूत, दश इन्द्रियॉ, अन्त:करण चतुष्टय, पञ्च प्राणादि के समूह पर एकान्त में बैठकर सावधानीपूर्वक एक-एक पर विचार करें।

और क्रमश: सभी को ब्रह्म में लीन कर दें। तथा अपने को ब्रह्म से अभिन्न माने, तथा इसी वृत्ति को अखण्ड रूप से ध्यान करे। और धीरे-धीरे समस्त प्रपञ्चात्मक जगत् से रहित हो जावे। ज्ञानियों का छठा अजपा-यह है कि श्वासों में मन को लगाये रखे और यह विचार करे कि शुद्ध सच्चिदानन्द आत्मा स्वयं ही अपना जप कर रहा है। अपनी जाति का विचार न करे। अब ज्ञानियों की सहज समाधि का वर्णन सुनो-[1] साधक का मन जहॉ तक जावे उसे मायिक प्रपञ्च मान उसका त्याग कर केवल सच्चिदानन्द का ध्यान करे। ज्ञानियों की एक समाधि और सुनों- सर्वप्रथम यमनियमादि साधनों से युक्त होकर सावधानी के साथ शान्तचित्त से पद्मासन लगाकर बैठ जावे, सबसे पहले रूप रस गन्ध स्पर्श और शब्द इन पांचों विषयों को

---

1. **गो गोचर जहं लगि मन जाई। सो सब माया जानहुभाई।**

नाशवान, क्षणिक, नीरस और महामलीन जान इनकी निन्दा करे। विषयों की निन्दा के बाद इन्द्रियों की मलीनता पर विचार करके इनकी निन्दा करे, फिर देह, प्राण, मन इन सब के समूह को अत्यन्त मलीन मानकर इनकी निन्दा करे। इस प्रकार कुछ दिन अभ्यास करने से समस्त वासनाओं की निवृत्ति हो जाती है। इस प्रकार वृत्ति के समाहित (चंचलता का अभाव) हो जाने पर अपने को सबसे अलग अखण्डब्रह्म रूप में विचार करें। तब साधक को सर्वप्रथम अन्धकार दिखाई देता है, पश्चात् बिजली सी चमक होती है। फिर अग्नि पुंज फिर सूर्य पुन: महाप्रकाशमय वो तेज चन्द्राकार हो जाता। और फिर वो संसार को भूल कर परमानन्द में लीन हो जाता है। यहां तक कि उसे आनन्द की भी स्मृति नहीं रहती, केवल आश्चर्य मई अवस्था हो जाती है।

अब योग के अजपा जप का वर्णन करते हैं- हृदय से मस्तक तक श्वास को देखें। आधी वायु का रेचन अन्दर करे। आधे प्राणों को नासिका से 12 अंगुल बाहर देखें और आधे को बारह अंगुल भीतर विचार करे और पूरक करके फिर प्राण-अपान दोनों प्राणों को कुम्भक में एक कर देवें इस प्रकार मन स्वाभाविक रूप से शान्त हो जाता है। इस प्रकार से रात-दिन अभ्यास करते रहने पर साधक को समस्त तत्वों के रंगों एवं भूत, भविष्य और वर्तमान का ज्ञान हो जाता है, अविद्या समाप्त हो जाती है। इस प्रकार श्वास से पूरक, रेचक, कुम्भक करते रहने से भीतर बाहर तक मन की गति समाप्त हो जाती है। प्रत्येक स्वस्थ मानव चौबीस घंटों में 21 हजार 6 सौ श्वासें लेता है। उनके द्वारा किये गये अजपा जप को परमात्मा को समर्पित करने से साधक के समस्त पाप समाप्त हो जाते हैं।

तीसरा योग का अजपा यह है- कि सुखासन से बैठकर कुण्डलिनी शक्ति का ध्यानपूर्वक विचार करे और हुं लतिका कहकर उसको जगावे इस प्रकार साधन करने से ज्वाला उठती है तब नागिनी (कुण्डलिनी) शक्ति जागृत होती है। तब योगी उसके माध्यम से ऊपर नीचे सर्वत्र विचरण करता है। अथवा प्राणों को सहस्रार में ले जाकर जब तक चाहे बैठा (समाधिस्थ) रहता है और उसका जरा मरण समाप्त हो जाता है।

अब वैराग्य का अजपा सुनो- विश्व के समस्त पदार्थों को दोष से युक्त देखें और देह, इन्द्रिय, मन, प्राणदिकों में दोषारोपण करे, अन्दर बाहर (लौकिक-अलौकिक) पदार्थों में सुन्दरता का विचार न करें, इसमें कोई सन्देह नहीं कि इस प्रकार वैराग्य अजपा का जप करते-करते कुछ दिनों में चित्त अत्यन्त शुद्ध हो जाता है।

भक्ति ध्यान की अजपा का वर्णन आगे करेंगे अब वरणमाला जप रूपी अजपा सुनें- वरणमाला अजपा के अभ्यास से समस्त पाप समाप्त हो जाते हैं, और थोड़े ही दिनों में परम प्रकाश दिखाई देने लगता है। विशुद्ध चक्र से मूलाधार चक्र पर्यन्त ध्यान के साथ सावधानीपूर्वक 48[1] वर्णों की गिनती करें आज्ञा चक्र पर दो अक्षर और सहस्रार में रॉ बीजाक्षर या उँकार को बोले इस प्रकार से चढ़े-उतरे। नाभि में पंचपुरियॉ हैं।

---

1. पूर्वोक्त चक्रों के ध्यान के समय जिन वर्णों का तत्तत् चक्र पर वर्णन किया गया है उन्हीं का चिन्तन करना है।

नासिकाग्र पर काशी है। श्रीअयोध्याजी दशम द्वार पर है। अवन्ती तीर्थ (उज्जैन) हृदय में है। प्रयागराज भौंह में है, इस प्रकार जो प्रात:काल उठकर नित्य ध्यान करता है उसको समस्त तीर्थों में स्नान करने का फल प्राप्त होता है और उसका चित्त शुद्ध हो जाता है।

अब हृदयस्थ अनहद का वर्णन सुनें- ध्यानपूर्व षट्चक्रों का वेधन करे अथवा खेचरी मुद्रा लगावें या अपने चित्त को एकाग्र करें तब साधक को भिन्न-भिन्न दश प्रकार की ध्वनियां सुनाई पड़ती हैं, एक प्रहर 3 घंटे तक यदि प्रतिदिन सावधानीपूर्वक सुने तो विशिष्ट फल की प्राप्ति होते है।[1] प्रथम ध्वनि चिन है जिसके सुनने से शरीर रोमांचित हो जाता है। दूसरी ध्वनि चिन-चिन है। जिसको सुनने से आनन्दरूपी आलस उत्पन्न होता है। तीसरी किंकिनी ध्वनि है जिसके सुनने से प्रेम प्रकट होता है। चौथी शंख ध्वनि सुनने से शिर घूमने लगता है। पांचवीं ध्वनि वीणा की है जिसके सुनने से अमृत का झरना प्रारम्भ हो जाता है। छठी ध्वनि ताली की सुनाई देती है तब साधक कंठ से अमृत रस का पान करता है। सातवीं बांसुरी की ध्वनि सुनने पर अन्तर्यामी हो जाता है। हृदय की आंखें (ज्ञाननेत्र) खुल जाती हैं और आकाश वालों के शब्द सुनाई देते हैं। आठवीं ध्वनि मृदंग की सुनने पर अनन्त शब्द सुनाई देते हैं और सदैव प्रकट ध्वनि छायी रहती है। नवीं ध्वनि नफीरी अर्थात् बड़े नगाड़े की है जिसको सुनने से अन्तर्ध्यान होने की योग्यता प्राप्त कर लेता है, देवताओं के समान छोटा या, बड़ा व गुप्त होने की शक्ति से सम्पन्न हो जाता है। दशवीं ध्वनि समुद्र गर्जना की है जिसको सुनने से विशुद्ध ज्ञान व तुरीय अवस्था की प्राप्ति हो जाती है। यह दश प्रकार का नाद साधन करने पर सुनाई देता है, चित्त लगाकर दाहिने कान में सुनें। प्रारम्भिक अभ्यास के समय कान में कूंची या रूई लगा लें। तीन-तीन महीने अलग-अलग ध्वनियों को सुने तब सभी ध्वनियॉ सुनाई पडेंगी। सद्गुरु देव के चरण कमलों का सहारा लेकर बिना घबड़ाये अभ्यास करता रहे। पहले रात और दिन एकान्त पाकर अभ्यास करे फिर स्वाभाविक स्थिति हो जायेगी।

अब कई प्रकार के ध्यान का वर्णन करता हूँ- प्रथम नासिकाग्र ध्यान- सिद्ध आसन से बैठकर सावधानी के साथ नासिका के अग्र भाग पर अचल दृष्टि रखे। और सहज रूप से आती-जाती श्वांस को परब्रह्म का अंश मानकर शान्ति के साथ उसी में मन को स्थिर कर दे । इस प्रकार सुबह-शाम पहले एक-एक घड़ी अभ्यास करता है तो उसे पांच वर्षों में देवता और मुनियों के दर्शन होते हैं। तथा नि:सन्देह पञ्च तत्व स्वरूप सुरपुर का प्रत्यक्ष दर्शन करता है। अभ्यास की तीव्रता से जल्दी चमत्कार मिलता है।

सूर्यवेधी ध्यान- अर्ध रात्रि में शान्ति के साथ एकान्त में अपने शिर के ऊपर सौ बार सूर्य को देखे। तो दो महीने में शिर के ऊपर सूर्य के दर्शन होवें, दो वर्ष में अग्नि स्वरूप हो जायेगा, तीसरे वर्ष सूर्य के समान प्रकाश रूप हो जावेगा, चौथे वर्ष अग्नि से न जले ऐसा महान तेजस्वी हो जावेगा।

---

1. किणी किंकणी रूणी झुनझुनी सिंह धुनी, नाद नादं सुषम्ना के साज साजिया (अध्यात्मरामरक्षा)

चन्द्रकला ध्यान- दिन के मध्य एवं अर्धरात्रि में सावधान होकर हृदय कमल में 100 बार दो वर्ष तक चन्द्रमा का ध्यान करे, तो उसके ऊपर विष का असर नहीं होता और अत्यन्त शीतल प्रकाश की प्राप्ति होती है।

तारामण्डल ध्यान- सावधानी के साथ अपने बाई तरफ बहुत सारे दीपकों की ज्योति को बार-बार जलते और बूझते रूप में देखें इस प्रकार के अभ्यास से कुछ दिनों में एकत्रित होकर वो दीपक, तारामण्डल के समान हो जाते हैं तीन महिने में प्रत्यक्ष दिखाई देते हैं 1 वर्ष में दीपक और तारा सभी समाप्त हो जाते हैं। ऐसे साधक को औषधियॉं, प्रश्नों के उत्तर और मन्त्र सभी सिद्ध हो जाते हैं।

भृकुटी ध्यान- आंखें बन्द करके सावधानी के साथ दो-दो घड़ी प्रात:, मध्याह्न, सायं एवं आधी रात्रि में शरीर सिथिलकर भौहों के बीच में देखे, तो कुछ दिनों में बहुत बड़ा मैदान दिखाई देता है। तीन साल में उमड़ता हुआ समुद्र दिखाई देता है। चार वर्ष में सभी चमत्कार प्रकट हो जाते हैं, सारी गुप्त स्थिति प्रकट हो जाती है।

आदर्श ध्यान- आधी रात्रि के समय मन, बुद्धि चित्त को एकाग्र करके तीन वर्ष तक अपने मुख को शीशे में देखें तो प्रत्यक्ष देवताओं का दर्शन होता है, एकाग्रता का विशेष फल है।

प्रणवध्यान- अपने हृदय कमल में परमप्रकाशमय सोने के समान ॐकारका एक-एक घड़ी चार बार सदैव देखता रहे तो 5 वर्ष में सिद्धि हो जाती है तब ब्रह्मा, विष्णु, महेश प्रत्यक्ष दिखाई देते हैं। उत्पत्ति, पालन और संहार सभी का ज्ञान हो जाता है तथा समस्त वैदिक मन्त्रों का अर्थ उसे प्रतीत होने लगता है, और वो हमेशा आनन्द में ही डूबा रहता है।

ऊर्द्धिक ध्यान- पद्मासन से बैठकर दृढ़तापूर्वक प्रतिदिन चार बार श्वास लेते समय और छोड़ते समय आसन को सौ-सौ बार उठावे बैठावे तो आसन उठने की शक्ति प्राप्त हो जाती है।

तेजपुञ्ज का ध्यान- मन को एकाग्र करके सिरकी तरफ दूर स्थित दीपक का ध्यान कर सोने से सभी स्वप्न सत्य होते हैं, झूंठे नहीं, विद्या और तेज की वृद्धि होती है।

देह का ध्यान- अर्धरात्रि में चार घड़ी आसन में बैठकर तीन वर्ष पर्यन्त अपने शरीर को दर्पण की दृष्टि से देखता हुआ उसके अन्दर परमज्योति स्वरूप जीव को देखे तो उसे सभी का शरीर दर्पण के समान दिखने लगता है और उसे अन्तर्यामी की शक्ति प्राप्त हो जाती है।

काल ध्यान- दोपहर (मध्याह्न) में एकान्त में जाकर अपने शिर की छाया को एकटक देखे फिर "उजग-उजग" इस मन्त्र का उच्चारण करे फिर आकाश की तरफ देखने से सफेद आकृति दिखाई देती है। इस प्रकार प्रतिदिन अभ्यास करते रहने पर छ महीने में बहुत स्पष्ट आकृति दिखाई देने लगती है। जब उस आकृति का शिर दिखना बन्द हो जावे तो समझ ले कि छ महीने में मेरी मृत्यु हो जावेगी। हाथ दिखना बन्द

होने पर भाई की मृत्यु समझे, जांघ न दिखने पर पत्नी की, हृदय न दिखने पर पुत्र व मित्र की मृत्यु समझे। आकृति में छिद्र दिखने लगे तो अपने अन्दर रोग जाने। कंपायमान दिखने पर आगन्तुक भय का विचार करे। अत्यन्त समीप दिखे तो उसी दिन मृत्यु का विचार करे। अष्टाक्षर मन्त्र की एक दो माला नित्य वर्ष पर्यन्त जपे तो छायापुरुष प्रत्यक्ष होकर सभी शुभाशुभ का वर्णन करता है।

सोषिक ध्यान- हुँ लतिका कहकर कुण्डलिनी को जागृत करे और पांचों तत्वों को क्रमश: परमात्मा में लीन करे। इस प्रकार श्री सद्गुरु के चरणों में दृढ़ प्रीति के साथ अभ्यास करने से समस्त सिद्धियॉ हस्तामलक के समान हो जाती हैं इसमें कोई सन्देह नहीं, इस ध्यान से शक्ति बढ़ती है कई वर्षों के अभ्यास से सब कुछ कर सकता है।

विस्मय ध्यान- सर्वप्रथम समस्त कामनाओं को भुलावे, फिर वासनाओं को पश्चात् अपने शरीर को भी भुला देवे तब नागिनी (कुण्डलिनी शक्ति) बिजली के समान हो जाती है। सात वर्ष तक साधन करने से साधक में गुप्त व प्रकट रहने की शक्ति आ जाती है।

महामुद्रा ध्यान- सिद्धासन से बैठकर दशों अंगुलियों द्वारा आँख, कान, नाक, मुँह को बन्द करने से सिर पर एक चन्द्रमा दिखाई पड़ता है। इस महामुद्रा को सदैव रात्रि में एक घड़ी पर्यन्त लगावे तो पांच महिने में सिद्ध हो जाती है। यदि शुद्धचित्त नहीं होता है तो एक वर्ष में सिद्ध होती है इससे देवलोक, तारा, चन्द्रमा दिखाई देता है। सुरति से नाम जपता हुआ इस महामुद्रा का अवश्य अभ्यास करे।

त्राटक ध्यान- दिन में चार बार एक-एक घड़ी भूमि पर देखें, अथवा किसी सूक्ष्म वस्तु को आगे रख कर देखे तो एक वर्ष में किसी प्रकार की रूकावट नहीं रहती तीन वर्ष के अभ्यास से अवरोधक के उस पार दिखाई देता है । सात वर्ष के अभ्यास से यथेच्छ गमन की शक्ति प्राप्त हो जाती है। उसको कहीं किस प्रकार की रूकावट नहीं रहती।

शून्य ध्यान- सावधानी के साथ एकान्त में आंख बन्द करके बैठने से सर्वप्रथम अन्धकार दिखाई पड़ता है, पुन: आकाश में बादलों की पंक्ति दिखाई पड़ती है फिर बिल्कुल स्वच्छ महाकाश दिखाई पड़ता है। फिर उसमें सरसों के समान प्रकाशमय बिन्दू दिखाई देता है। उस बिन्दु में चमत्कारिक रूप से पांचों तत्वों के हरे, पीले, सफेद, लाल और श्याम रंग घड़ी-घड़ी में दिखने लगते हैं। कुछ दिनों में वह सूक्ष्म बिन्दु बढ़ता हुआ करोड़ों तारों के समान प्रकाशमान हो जाता है। इस प्रकार सम्पूर्ण आकाश प्रकाश से भर जाता है। और सूर्य मण्डल के समान हो जाता है। फिर बारह सूर्य ओर फिर सैकड़ों सूर्यों के समान अत्यन्त आश्चर्यमय प्रकाश हो जाता है। इस प्रकार सारी सृष्टि प्रकाशित हो जाती है। भीतर बाहर कुछ भेद नहीं रहता, हजारों मनुष्य दर्शनार्थ आते हैं। उन सभी के प्रति समभाव रखे, आशीर्वाद या शाप के चक्कर में न पड़े, तो महान सिद्ध हो जायेगा। श्रीनाम महाराज का जप सुरति से करता रहे एक क्षण के लिये भी नाम महाराज को न भूले,

अनहद सुनता रहे। एकान्त में अच्छी प्रकार से चालीस दिन परिश्रम करे तो सभी दिखाई देने लगता है। अन्यथा धीरे-धीरे होता है। विश्वास रखे और संयम को त्यागे बिना अभ्यास करता रहे।

श्रीराम प्राप्ति का उपाय- अब परम पुरुष परात्पर ब्रह्म श्रीराम की प्राप्ति के लिये विस्तारपूर्वक दिव्य उपाय का वर्णन करता हूँ उसे सुने एवं दृढ़ निश्चय के साथ गुनै सर्वप्रथम श्रीसद्गुरुदेव के द्वारा पञ्च संस्कारों से युक्त होवे, फिर मन्त्रार्थ सुनै, पुनः ध्यान और भावना के रहस्य को सुने।

ताड़न ध्यान- बारह अंगों में और रोम-रोम व रग-रग में मन का निवास है।[1] उन सभी में बलपूर्वक जब नाम महाराज की चोट लगती है तो समस्त अंग शुद्ध हो जाते हैं, इस प्रकार श्रीनाम महाराज की चोट से जब सभी अंग पापरहित हो जावें तब इस प्रकार हृदय में ध्यान करें। श्रीनाम जप से अनन्त तीर्थों की यात्रा करने का फल प्राप्त होता है। नाम के अतिरिक्त समस्त साधन सामान्य है। अन्तः करण की उज्ज्वलता के ये लक्षण हैं, कि संसार के भोगों का सम्बन्ध अन्दर से अच्छा न लगे, भगवत् सम्बन्ध में अधिक रूचि होवे।

आरती ध्यान- रात्रि के अन्तिम प्रहर में अघमर्षणादि के द्वारा मानसिक रूप से पवित्र होकर श्रीरामजी के दिव्य स्वरूप की विधिवत् नाना प्रकार से पूजा करे। फिर सौ बार आरती उतारकर मुखचन्द्र का दर्शन करे फिर आरती उतारे। इस प्रकार कुछ समय तक अभ्यास करने से धीरे-धीरे हृदय कमल में अनुपम रूप माधुरी प्रकाशित होने लगती है।

मुक्तिक ध्यान- सावधानीपूर्वक ज्ञान के साथ पैर के अंगूठे से क्रमशः धीरे-धीरे प्राणों को ऊपर खींचे। इस प्रकार दोपहर तथा अर्ध रात्रि में सौ बार ध्यान के साथ प्राणों को खींचे तो साल भर साधन करने से साधक अपने को शरीर से भिन्न देखने लगता है। तीन वर्ष तक अभ्यास करने से महान् शक्ति सम्पन्न मुनीश्वरों के जैसा हो जाता है। सूक्ष्म और कारण शरीर से भिन्न हो जाता है और मोक्ष पद को पालेता है। यदि इच्छा हो कि स्थूल बना रहूँ तो ध्यान करता रहे, जप में लीन हो जाय। ऐसा साधक जब चाहे तब शरीर को छोड़कर भगवत् पार्षद होकर परात्पर धाम में चला जाता है। जहाँ से पुनरागमन नहीं होता और सदैव परमानन्द सागर में डूबा रहता है।

भक्ति अजपा-

अब परा भक्ति अजपा का वर्णन करता हूँ विरले सन्त जन ही इसके रहस्य को जानते हैं सर्वप्रथम पद्मासन से बैठकर नियमपूर्वक सावधानी के साथ जिह्वा से उच्चारण करता हुआ 1 करोड़ नाम जप करें। और अमृतमयी महामधुर ध्वनि को सुनता रहे। पुनः श्रीनाम महाराज का ध्यान करे। और उनके अर्थ का चिन्तन करता हुआ उनको नाभि से उठाकर धीरे-धीरे हृदय-कंठ से उच्चारण करता हुआ सम्पूर्ण शरीर में श्रीरामनाम

---

1. यह विधि श्रीसद्गुरुदेव से प्राप्त करके साधन करने पर अध्यात्म रामरक्षा में वर्णित "रोम रोम रंकार उच्चरन्त वाणीः, श्रवण सुनत गुरु के शब्द सो जानी ख्याल करता रहें" की स्थिति अवश्य प्राप्त होती है।

को फैला देवे, और फिर अपने नित्य शरीर में बैठकर इष्टदेव परमाराध्य श्रीरामजी को शीश झुकाकर प्रणाम करे। और ध्यान के साथ अभ्यासपूर्वक सम्बोधन रूप श्रीराम नाम की ध्वनि रोम-रोम में फैला देवे। **द्वितीय विधि-** और एक विधि यह भी है कि बैखरी वाणी (जिह्वा) से उच्चारण करके रसास्वादन करता हुआ मध्यमा, पश्यन्ती, परावाणी तक पहुँच जावे। सर्वोपरि श्रीनाम महाराज से ही सारी सृष्टि की उत्पत्ति पालन और प्रलय होती है इस प्रकार का विचार करे भगवान श्रीरामजी को व अपने को नाम महाराज के अन्दर ही ध्यान करे। पूर्ण विश्वास के साथ समस्त साधन और साध्य को श्रीनाम महाराज के अधीन समझे। भगवत् स्वरूप और नाम में भेद न समझे। श्रीरामनाम जापकों से प्रेम बढ़ावे। पाखण्ड व सिद्धाई देखकर भ्रमित न होवे, सदैव भगवन्नाम रहस्य का मनन करे। श्रीरामनाम के प्रताप, गुण, ऐश्वर्य का प्रेमपूर्वक बारं-बार मनन करे। मौन रहते हुए श्वास[1] में मन लगाकर यह ध्यान करे कि आते-जाते समय प्रत्येक श्वांस श्रीराम नाम के दोनों अक्षरों का जप कर रहा है। हे शिष्य ! तुम्हारे प्रेम को देखकर पांचवें भक्ति अजपा का मैंने निरूपण किया है। श्रीनाम अजपा से, मुक्ति, विज्ञान और भक्ति सभी सुलभ हो जायेंगे, इस जप को करने से कुछ भी रहस्य छिपा नहीं रहेगा। परम पुरुष परमात्मा श्रीराम नामप्रेमी के बस में हो जाते हैं।

अथ परम अनहद का वर्णन-

सिर में सहस्र दल कमल है जहॉ पर श्रीगुरुदेव का स्थान है, वहॉ नित्य गुरुदेव रूप परमेश्वर वहॉ विराजमान हैं। उसके ऊपर श्रीरामजी का साकेतधाम है, जहॉ पर श्रीगुरुदेव परम पुरुष के नाम का उपदेश करते हैं। उसी धाम से श्रीरामरूप परमात्मा की परात्पर ध्वनि रकार प्रकट होती है। झटके के साथ नाम महाराज को ऊपर फेंकने से कान में वायु भर जाती है, जिसके परिणामस्वरूप दूसरी आवाज नहीं सुनाई देती केवल एकाक्षरी रकार ही सुनाई देता है। जिसकी कुंजी जमुहाई है जिससे ताला खुल जाता है, और नाम सुनाई देने लगता है। श्रीनाम महाराज को सुनने से परम प्रेम प्रकट होता है। और श्रीरामजी परम प्रिय लगने लगते हैं।

यदि उपरोक्त विधि से नाम न सुनाई दे तो कान में कूंचियॉ लगाकर आर्त भाव से ध्यानपूर्वक उस परात्पर ध्वनि को सुने। तब परमदिव्य दश प्रकार की अप्राकृत ध्वनियां नाम के साथ सुनाई देती हैं। भंवरा, शंख, मृदंग, मंजीरा, घंटी, वीणा, नगाड़ा, समुद्र और घुंघरु आदिक श्रीनाम महाराज की कृपा से हजारों प्रकार की ध्वनियां सुनाई देती हैं जिनका वर्णन नहीं किया जा सकता। विशेष रूप से श्रीनाम महाराज के अर्थ को मनन करता रहे। रहस्यों को छुपाकर रखे, अत्यन्त प्रेमी भक्त को ही सुनावे। ह शिष्य ! तुम्हारे प्रेम को देखकर परम रहस्य इस "अभ्यास प्रकाश" का मैंने वर्णन किया। श्रद्धा विश्वास के साथ श्रीमद् गुरुदेव की सेवा करने पर उनके द्वारा ही रस का ज्ञान होगा। निःसन्देह श्रीनाम कृपा से सभी सुलभ हो जावेगा। विनम्र रहे साधु भेष

---

1. रकारेण बहिर्याति मकारेण विशति पुनः रां रामेति मन्त्रं मम जीवो जपति सर्वदा।

मात्र की पूजा करे। अपने को कुछ भी न माने। अत्यन्त आवश्यकता होने पर दिखावटी रूप से स्वल्प व्यवहार करें यदि व्यवहार जगत से छुटकार मिल सके तो छोड़ देवें। यन्त्र, मन्त्र, रसायनिक पाखंडों में स्वप्न में भी न उलझे। शरीर को प्रारब्ध के अधीन मानकर भवितव्यता में भगवान की इच्छा को दृढ़तापूर्वक माने। विश्वासपूर्वक किया गया थोड़ा परिश्रम भी बहुत हो जाता है। भजन में मन लगाये रहे। खाना, पीना, सोना, बोलना तथा आराम में मन को न लगावे, निन्दा स्तुति को समान समझे, सारा संसार नाम से प्रकट हुआ है इसलिये सभी को नाम की विभूति मानकर सभी के साथ समान रहे। शरीर को क्षण भंगुर मानकर मन के दुराग्रह को त्याग देवे। व्यवहार को झूंठा मानकर किसी से मोह न करे।

सभी प्रकार श्रीरामजी को भली प्रकार से अपना माने। शान्तिपूर्वक रहता हुआ, सदैव सत्संग करता रहे।

"श्रीयुगलानन्यशरणजी रसिकन के सिरताज।
नामाभ्यास प्रकाश कियो साधक जन के काज।।
जो जन एहि आलोडिकै साधन करै विचार।
सोई सच्चे भक्त हैं नतरू धरा के भार।।
नामाभ्यास प्रकाश में रामानन्द की रीति।
साधे से तरि जायेंगे नहीं तो पइहैं भीति।।
लुप्त हुआ साधन दिखा मम मन अति हुलषाय।
सियबर अब साधना में करि हैं मेरी सहाय
बार-बार वर मांगहुं हरषि देहु श्रीरंग
पद सरोज अनपायनी भक्ति सदा सत्संग।।

इति श्रीयुगलानन्यशरण विरचित सुलभ वार्तिक रूप दिव्य अभ्यास प्रकाश का
जयपुर निवासी हरिशंकरदास "वेदान्ती" कृत सरल भाषा भाष्य सम्पूर्ण हुआ शुभम् अस्तु

* * *